La réussite sur marathon passe par le travail de son allure spécifique de compétition grâce au fractionné long.

L'art de bien s'entraîner est une question de bon sens, chacun d'entre nous possédant un niveau acquis par sa pratique. Notre cœur étant notre moteur, il ne doit pas fonctionner en surrégime. Qu'il s'agisse de résistance ou d'endurance, il ne sert à rien de courir au-dessus de ses moyens, en cherchant à brûler les étapes. Il faut privilégier une progression naturelle acquise par la patience et surtout avec le plaisir de courir à son propre rythme sans chercher à s'identifier à des coureurs plus confirmés. Mais commençons par bien fixer les règles fondamentales de l'entraînement fractionné.

En alternant séances courtes et plus longues, le fractionné devient un exercice très motivant indispensable à la progression

L'ENDURANCE ACTIVE.

Aussi appelée résistance douce, l'endurance active permet de développer les capacités aérobies et en conséquence d'améliorer ses qualités d'endurance, la base de l'édifice pour le marathonien et le semi-marathonien. Mais comme il n'est pas question de commettre l'erreur –cela arrive encore trop souvent– de courir durant 1 h 30 en endurance active, on fractionnera en 2, 3 ou 4 séquences d'une durée variable comprise entre 6 et 30 minutes. Selon son objectif on fera par exemple : 4x6 minutes ou 3x10 minutes à son allure du semi-marathon en prenant bien soin de vérifier que les pulsations sont comprises entre 85 et 90 % de la Fréquence Cardiaque Maximale* (FCM). Autre possibilité de séance : 3x12 minutes ou 2x15 minutes ou 2x20 minutes courues entre l'allure marathon et l'allure semi (80 à 85 % de la FCM) et 2x30 minutes à l'allure marathon.

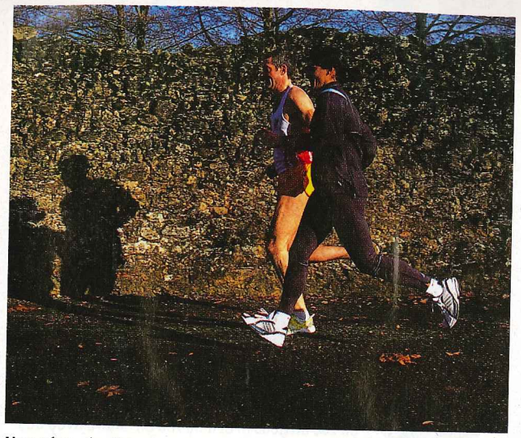
LA RÉSISTANCE.

1. Le fractionné long pour travailler son allure de compétition.
Le but des séances de fractionné long est de travailler, d'améliorer votre résistance à l'effort dans l'optique de vos objectifs de compétition. Ces séances peuvent totaliser 4 à 6 kilomètres lorsque l'on prépare un 10 km, 5 à 8 km pour la préparation d'un semi-marathon et 6 à 10 km pour celle d'un marathon. Le rythme qu'il convient d'adopter doit correspondre à la vitesse de votre compétition.
C'est pourquoi on l'appelle rythme spécifique. Exemple :
- pour un objectif de 40 mn au 10 km, vous ferez 5x1 000 m entre 4 mn et 3 mn 50 ;
- pour un objectif de 1 h 40 mn au semi-marathon, vous ferez 3x2 000 m entre 9 mn 20 et 9 mn ;
- pour un objectif de 4 heures au marathon, vous ferez 3x3 000 m entre 17 mn et 16 mn 30 s.

Cette acquisition du rythme spécifique à votre objectif vous permettra d'avoir une régularité et une parfaite connaissance de votre allure de compétition que vous tiendrez sans faiblir durant la course et sans que votre cœur s'emballe. En effet, lors de ces séances vous ne devrez jamais atteindre 95 % de votre FCM, vous ne devrez pas être épuisé mais, au contraire, capable s'il le fallait d'en faire un peu plus. Ce que vous vous garderez de faire, un léger footing de récupération étant préférable.

2. Le fractionné long pour développer ou entretenir son VO2
Grâce à ces séances on va chercher à améliorer son V02*, ou du moins l'empêcher de régresser trop vite *(voir notre article « Le V02 est-il héréditaire ? » dans Jogging International n° 208)*. Les fractions seront alors plus courtes que celles permettant de travailler le rythme spécifique *(voir ci-dessus)*, mais elles seront plus intenses.

MOTS-CLÉS
- FCM
- V02
- VMA



Une récupération qui doit être en accord avec son niveau, son âge aussi…

Exemples : 5x800 m ou 6x600 m ou encore 1 500 m, 1 000 m puis 800 et 500 m avec des pulsations voisines de 95 %. Ces séances conviennent aux coureurs sur route confirmés et à ceux qui courent à la fois sur route et sur piste (3 000 m et 5 000 m).

3. Le fractionné court ou séances de VMA* (Vitesse Maximale Aérobie) pour également développer ou entretenir son V02.
Le fractionné court est un autre moyen d'améliorer ou d'entretenir son V02. Il permet de varier les plaisirs avec les séances de fractionné long décrites ci-dessus, l'alternance étant souhaitable entre les deux types de séances. En outre ces séances d'une intensité très élevée conviendront mieux aux coureurs plus jeunes, même si l'expérience aidant, il convient de ne pas généraliser. La séance type est le 30-30, soit 30 secondes à une vitesse élevée, puis 30 secondes à 50 % *(voir sur ce thème Jogging International n° 204)*, effort que l'on reproduira une dizaine de fois. Le cœur va monter un peu plus à chaque accélération pour atteindre le maximum au milieu ou en fin de séance. Dans le même esprit, 10x200 mètres avec 100 m de récupération ou 10x300 m avec 150 m de récupération, voire 2 000 m en vite-lent-vite sur 50 mètres, soit 20x50 m compléteront les séances.

« POUR NOUS, C'EST LA VITESSE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE »

MOHAMED OUAADI, ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU, OLYMPIQUE DE MARSEILLE, *32 ans, 2 h 07 mn 55 au marathon*

« Fractionner est pour moi une priorité. Je manque en effet de références sur la piste alors qu'aujourd'hui pour le haut niveau ce sont les qualités de vitesse qui font la différence. C'est le cas pour le marathon, tout se jouant après le 35e kilomètre.
En préparation spécifique je fractionne donc deux fois par semaine du 100 m au 3 000 m en pinçant mes récupérations afin de ne pas trop faire redescendre la fréquence cardiaque.
C'est indispensable au haut niveau. »

LA RÉCUPÉRATION.

Nous touchons un point décisif de ce type d'entraînement qui génère beaucoup de questions. Il faut bien comprendre que la récupération ne peut être la même pour tous.

1. Les coureurs de haut niveau possédant déjà une longue pratique peuvent écourter, « pincer » comme ils disent leur récupération *(voir le témoignage de Mohamed Ouaadi)*. Plus performant, mieux entraîné, leur cœur a en effet tendance à retrouver très vite des pulsations inférieures. Or, comme ils veulent rester proches du rythme de la compétition ils feront donc des 400 mètres avec seulement 100 m de récupération faisant ainsi varier leur rythme cardiaque entre 140 et 180 pulsations durant la totalité de leur séance.

2. Les coureurs confirmés qui souhaitent progresser feront une récupération entre chaque distance de fractionné plus importante que celle observée par les coureurs de haut niveau. Cette récupération sera surtout fonction des sensations et du tempérament de chacun. Si l'on reprend l'exemple du 400 m, on récupérera sur 200 voire carrément 400 m. Pour le 1 000 m on fera 200 m de récupération au petit trot, soit entre 1 mn et 1 mn 30 s. D'autres coureurs un peu plus prudents et soucieux de leur bien-être récupéreront sur 400 m, soit entre 2 mn et 2 mn 30 s. Il ressort toutefois que la différence personnalisée des deux modes de récupération n'est pas très significative pour le profit de la séance. L'important est bien le rythme travaillé, la facilité avec laquelle la séance est effectuée et les sensations éprouvées à la fin de celle-ci. Positives elles encourageront à persévérer. Plus négatives (lassitude, fatigue), elles imposeront de lever le pied et peut-être de… récupérer davantage entre chaque fraction.

3. Les coureurs un peu moins performants, plus âgés peut-être, observeront une récupération complète. Il ne servira à rien de vouloir repartir alors que le cœur n'est pas revenu à un rythme raisonnable. Prenons un exemple : 6x800 m avec des pulsations comprises entre 180 et 190. Or, si après 400 m vous êtes encore à 170, vous devrez patienter et attendre d'être redescendu à 150, soit 20 % en dessous. Pas question pour vous de ne faire que 200 m de récupération sous prétexte de vouloir progresser. Il serait surprenant que vous atteigniez votre objectif. C'est l'effet contraire qui se produira. Prenez plutôt votre temps pour récupérer, faites-vous plaisir. Cela ne vous empêchera pas de progresser.

Toutes ces séances de fractionné permettent de progresser à son propre niveau. On peut choisir celles qui conviennent le mieux à ses sensations, à la forme du moment, au plaisir, mais surtout il importe de les alterner, la variété étant une extraordinaire motivation. En matière d'entraînement, il ne peut exister un mode d'emploi unique, valable pour tous. Il s'agit d'apprendre à mieux se connaître sans jamais oublier que si le fractionné est important pour progresser, c'est l'endurance fondamentale à environ 70 % de sa FCM qui représente… 70 % de son entraînement hebdomadaire. La condition de base pour mieux négocier et profiter de ses séances de fractionné.

GÉRARD MARTIN ET PHILIPPE MAQUAT